

Bhatti

WEIGHT LOSS

MANUAL DE NUTRICIÓN

Enfoque en cirugía bariátrica

Mi fecha de cirugía: _____



1457 White Oak Drive • Chaska, Minnesota • 952.368.3800

6500 Barrie Road • Edina, Minnesota • 952.207.2424

Tabla de contenido

Información del contacto	pág. 3
Introducción a la cirugía bariátrica.....	pág.4-5
Bypass gástrico en Y de Roux	pág. 6
Banda gástrica	pág. 7
-Suplementación postoperatoria de vitaminas y minerales	pág. 8-12
Dieta preoperatoria	pág. 13-17
Proteínas en polvo	pág. 18-19
Fases de la dieta posoperatoria	pág. 20-32
-Fase I (Día 1-3)	pág. 24-25
-Fase II (Día 4- Día 14)	pág. 26-27
-Fase III (Semana 3- Semana 6)	pág. 28-30
-Fase IV (Dieta de Mantenimiento)	pág. 31-32
Etiqueta de información nutricional	pág. 33
Obesidad y recursos bariátricos	pág.34

Información del contacto

Programación de citas

Oficina principal: 952.368.3800 (Edina) o 952.207.2424 (Chaska)

Formulario de solicitud de consulta en línea: www.bhattiweightlosscenter.com

Ubicaciones de las clínicas:

****Las citas de telesalud están disponibles previa solicitud****

Pérdida de peso Bhatti- Clínica Edina

6500 Barrie Rd.

Edina, Minnesota, EE.UU.

Pérdida de peso Bhatti - Clínica Chaska

1457 Roble Blanco Dr.

Chaska, Minnesota, EE.UU.

Preguntas/preocupaciones sobre nutrición

Dietista registrada: Emily Klein, RD, LD

Correo electrónico: eulschmid@bhattigi.com

Oficina: llame a la línea principal y será dirigido al programador correcto

Cirugía bariátrica

Consideraciones importantes

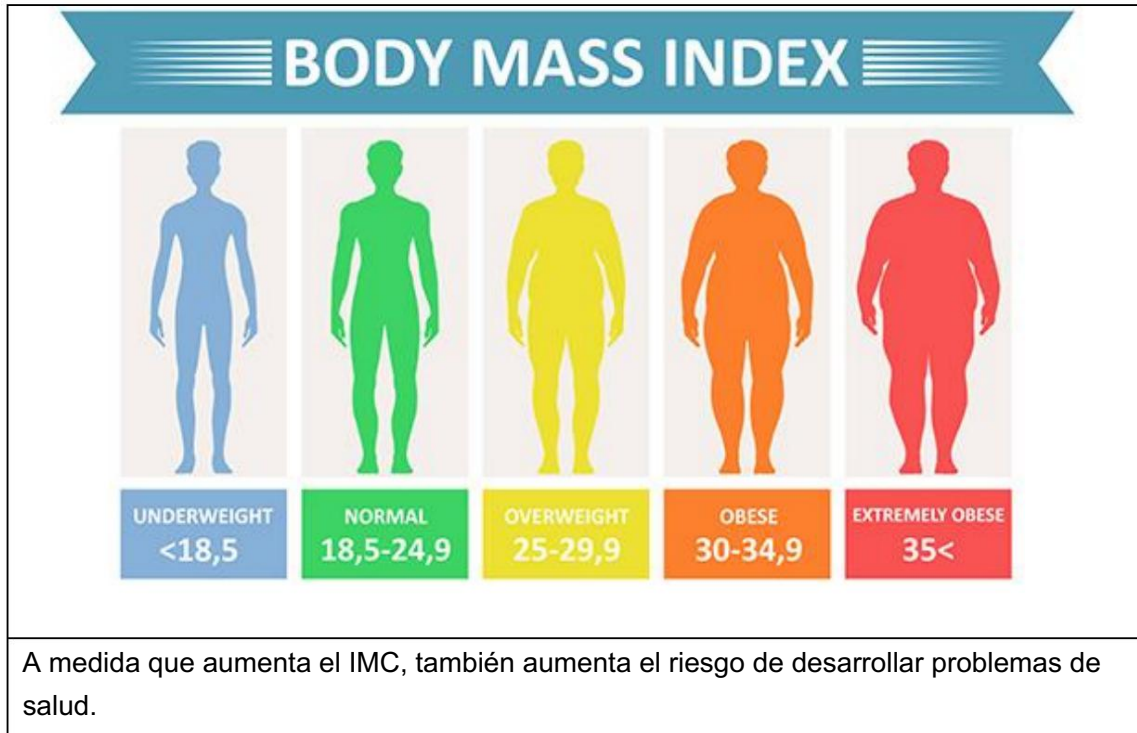
La cirugía bariátrica debe discutirse con su médico y con nuestros cirujanos para determinar la mejor opción según su historial médico y su peso.

1. La Cirugía Bariátrica no es cirugía estética.
2. La cirugía bariátrica no implica la eliminación del tejido adiposo o graso mediante succión o extirpación quirúrgica. Es pretende ser una herramienta para perder peso.
3. Nuestros cirujanos se reunirán con usted antes de tomar una decisión para analizar los riesgos y beneficios de cada uno. opción de procedimiento.
4. El paciente debe comprometerse a realizar un cambio de estilo de vida a largo plazo, que incluya dieta y ejercicio, que son claves para Éxito óptimo después de la cirugía bariátrica.
5. Los pacientes deben ser conscientes de que los problemas después de la cirugía pueden resultar en más operaciones, líquidos intravenosos o complicaciones médicas.



Índice de masa corporal

El índice de masa corporal (IMC) es una medida basada en la relación altura-peso. Este número se utiliza para determinar la elegibilidad para la cirugía bariátrica, así como para determinar el riesgo que corre una persona de desarrollar problemas de salud como resultado de su peso. Cuanto mayor sea el IMC, mayores serán las posibilidades de sufrir problemas de salud adicionales (enfermedades cardíacas, colesterol alto, hipertensión, diabetes, etc.)

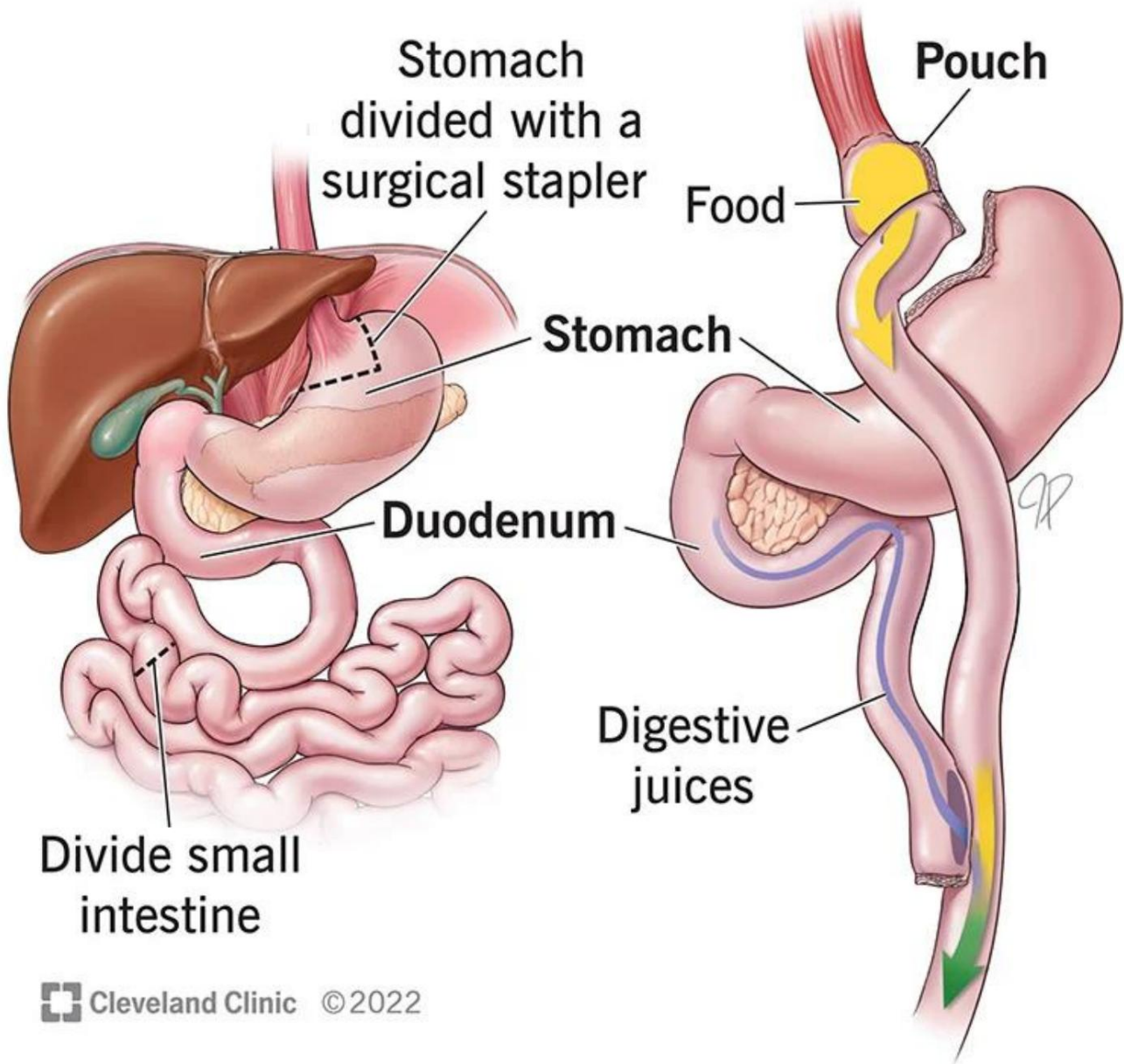


Calcule su IMC: https://www.nhlbi.nih.gov/health/educational/lose_wt/BMI/bmicalc.htm

Bypass gástrico en Y de Roux

Gastric bypass surgery

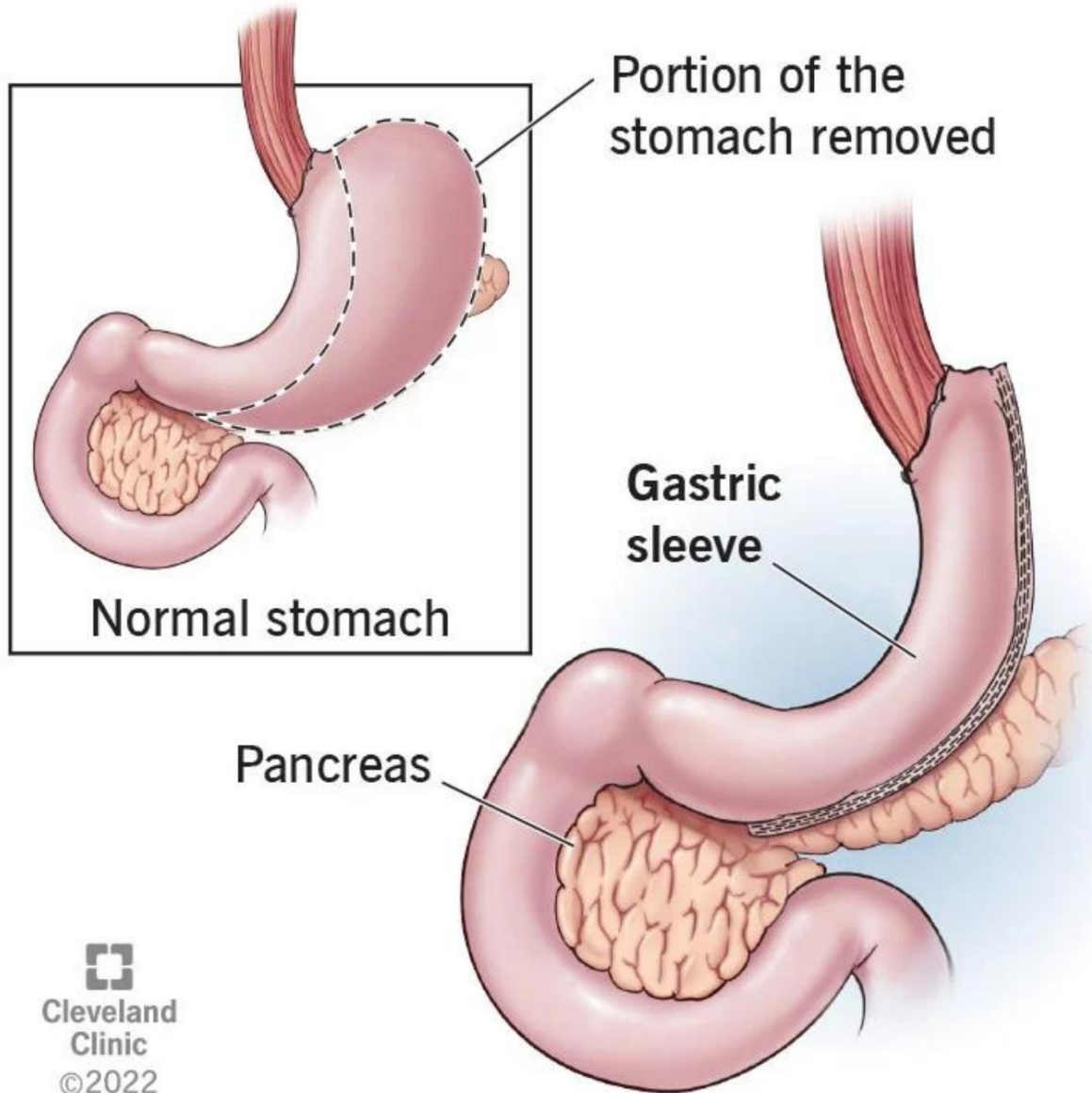
Roux-en-Y



 Cleveland Clinic © 2022

Gastrectomía en manga (laparoscópica o endoscópica)

Gastric Sleeve Surgery



Cirugía de pérdida de peso:

Suplementos recomendados de vitaminas y minerales

Los suplementos vitamínicos y minerales diarios deben tomarse durante toda la vida. Se recomiendan las formas masticables y líquidas durante al menos los primeros 3 a 6 meses después de la cirugía, ya que pueden tolerarse y absorberse mejor.

La progresión a cápsulas o comprimidos puede ser una opción y se puede discutir con el dietista.

Su dietista revisará todos los requisitos de vitaminas y minerales con mayor profundidad antes de la cirugía.

1. Multivitamina

El multivitamínico debe ser completo y contener hierro y otros oligoelementos. Debe contener al menos:

200% del valor diario para la mayoría de los contenidos, específicamente hierro (36 mg), ácido fólico (800 mcg) y tiamina (3 mg) 100 % del valor diario para zinc (15 mg), cobre (2 mg) y otros nutrientes

- Tomar un multivitamínico bariátrico puede eliminar la necesidad de suplementos adicionales de vitamina D y B12. • EVITE las multivitaminas GUMMY. Las gomitas no tienen todas las vitaminas y minerales que necesitas.

Opciones de multivitaminas	Tamaño de la porción por día	Cantidad de hierro	Dónde comprar
Masticable			
Formulaciones bariátricas: incluyen niveles más altos de vitamina D y vitamina B12. No es necesario tomar un suplemento adicional de estos si los toma.			
Ventaja bariátrica Bariatric Advantage Ultra Solo con Hierro	1	45 mg •	www.bariatricadvan-etiqueta.com
Celebrar			www.celebratevitamins.com
• Celebre uno 45	1	45 mg	o en su farmacia local
• Celebre múltiples	2	60 mg	
Completa 60			
• Celebre las multivitaminas	2	ninguno	
Masticar suave			
ProCare Salud	1	45 mg	www.procarenow.com
• Multivitamina bariátrica con 45 mg de hierro			metro
Sin receta (OTC): es necesario tomar vitamina D y vitamina B12 adicionales con estas opciones.			
Multivitamina completa para niños Equate	2	36 mg	Walmart o la mayoría de las tiendas de comestibles/en línea
Marca objetivo para niños Multivitamina completa	2	36 mg	Target o la mayoría de las tiendas de comestibles/en línea

2. Citrato de calcio

Elija citrato de calcio ya que este tipo se absorbe mejor que otros tipos (es decir, carbonato de calcio y fosfato tricálcico gomoso).

- La dosis diaria recomendada es de 1.200 a 1.500 mg al día.
- Tome en dosis divididas de 500 a 600 mg 2 a 3 veces al día. Su cuerpo no puede absorber más que esto a la vez.
- El calcio debe contener vitamina D para aumentar la absorción. • Tome al menos 2 horas de diferencia entre el multivitamínico con hierro y cualquier suplemento de hierro adicional para maximizar la absorción.

Citrato de calcio	Cantidad de calcio	Dónde comprar
Masticable	Por tableta/masticable	
Ventaja bariátrica • Calcio masticable	500 mg	
• Bocaditos masticables de calcio	500 mg	
Celebrar		
• Calcio PLUS 500 masticable		
• Masticables suaves de calcio		
Líquido	Por	
Citrato de calcio y magnesio de por vida	cucharada	En línea
Solgar	600 mg	Tienda de vitaminas/ En línea
Wellesse a calcio líquido	600 mg 500 mg	www.wellesse.com/ Farmacia/ Costco/ En línea
Polvo (añadir al líquido)	Por 2 cucharadas	
Mezcla en polvo Bariatric Advantage Calcio	600 mg	www.bariatricadvantage.com

3. Vitamina D

Tome 3000 unidades internacionales (UI) de vitamina D3 al día.

- Si está incluido en su multivitamínico bariátrico de marca, no necesita tomar un suplemento por separado.
- La vitamina D líquida y en gel suave se absorbe mejor cuando se toma con alimentos. Los masticables y los derretidos rápidos se pueden tomar en cualquier tiempo.

Vitamina D	Cantidad de vitamina D	Dónde comprar
Masticable/masticable	Por tableta/masticable	
Gel masticable Bariatric Advantage	5000 unidades internacionales	www.bariatricadvantage.com
Celebre el derretimiento rápido	5000 unidades internacionales	Farmacia local o www.celebratevitamins.com
Kal	1000 unidades internacionales 2000 unidades internacionales	Tienda de vitaminas/GNC/En línea
La naturaleza es masticable.	1000 unidades internacionales	Farmacia/Costco/En línea www.
OPURIDAD Masticable D3	5000 unidades internacionales	Opurity.com
GNC masticable D3	1000 unidades internacionales 1000	GNC
Masticables Vitamin Shoppe D3	unidades internacionales por porción	Tienda de vitaminas
Líquido	0,5 ml = 5000	
Ventaja bariátrica	unidades internacionales	
Carlson súper diario	1 gota = 1.000 Internacional Unidades	Tienda de vitaminas/ On line
La respuesta de la naturaleza	1 gota = 2000 Internacional Unidades	Walmart/Target/En línea
Wellesse	2 cucharaditas= 1000 Unidades Internacionales	Farmacia/Costco/En línea

4. Vitamina B12

Tome de 350 a 500 mcg por día o 1000 mcg en días alternos por vía oral en forma de tableta o líquido que se desintegra o sublingual (debajo de la lengua).

- Si está incluido en su multivitamínico bariátrico de marca, no necesita tomar un suplemento por separado.
- Opciones alternativas para discutir con su médico de atención primaria:

o Inyección: 1000 mcg una vez al mes

o Aerosol nasal: 500 mcg una vez a la semana

Vitamina B12	Cantidad de B12	Dónde comprar
Sublingual	Por tableta	
Ventaja bariátrica	1000 mcg	www. Bariatricadvantage.com
Celebrar	1000 mcg	www.celebratevitamin.com
GNC	1000 mcg	GNC
Hecho por la naturaleza	1000 mcg	Rite Aid, Walgreens, en línea
OPUREZA	1000 mcg	www.opurity.com
Rexall	500 mcg	Walmart
Laboratorio gemelo	500 mcg	Vitamina Tienda/Walmart/Walgreens
Inyecciones	1.000 mcg/mes 500	Prescripción
Nasal	mcg/semana	Prescripción

5. Hierro

El hierro de su multivitamínico puede ser suficiente. La mayoría de las personas necesitan 36 mg por día.

- Las mujeres que menstrúan y/o los pacientes con anemia ferropénica necesitan más hierro.
- Tome entre 45 y 60 mg al día si es mujer y todavía está menstruando.
 - o Si su multivitamínico bariátrico de marca contiene entre 45 y 60 mg de hierro, no es necesario que tome un suplemento por separado.
 - o Si toma un multivitamínico de venta libre, tome un suplemento de hierro adicional de 18 a 30 mg.
- Si tiene anemia, hable con el dietista sobre los suplementos de hierro actuales y los análisis de sangre recientes para determinar la dosis correcta.
- Tomar vitamina C al mismo tiempo que hierro puede aumentar la absorción.

Hierro	Cantidad de elemental Hierro	Dónde comprar
Masticable/masticable	Por tableta/masticable	
Ventaja bariátrica <ul style="list-style-type: none"> • Hierro masticable • Mordida masticable de hierro 	18, 29 y 60 mg 30 mg	www.bariatricadvantage.com
Celebrar <ul style="list-style-type: none"> • Hierro + C masticable • Hierro + C masticable suave 	18,30,45 y 60 mg 45, 60 mg	Farmacia local o www.Celebratevitamins.com
Líquido	Por cucharada	
Hurones IPS Líquido	40 mg	www.farmacia.com
Hierro líquido Wellese	18 mg	www.wellesse.com/ Farmacia/ Costco/ En línea

Si tiene más preguntas o inquietudes, comuníquese con su dietista en Bhatti Weight Loss.

Lista de verificación de nutrición para cirugía bariátrica

Comience a practicar los siguientes hábitos para que la transición después de la cirugía sea más suave.

Practique masticar bien los alimentos: 25 a 30 masticaciones por bocado y 20 a 30 minutos por hora de comer.

Eliminar las bebidas con cafeína y carbonatadas. La cafeína actúa como diurético y puede deshidratar, además interfiere con la absorción del hierro. Las bebidas carbonatadas pueden provocar un exceso de gases en el estómago que pueden resultar irritantes e incluso estirar la bolsa o la manga.

Practique no beber durante las comidas. Después de la cirugía, deberá esperar entre 30 y 45 minutos después de comer para beber líquidos. Esta espera le permite sentirse lleno y no lavar la comida a través de su bolsa o manga. Practique no beber 15 a 30 minutos antes, durante una comida y 30 a 45 minutos después de una comida.

Beba más de 64 oz de líquido por día. Practica llevar siempre contigo el envase de tu bebida.

Esfuércese por tomar pequeños sorbos frecuentes, 1 oz. cada 15 minutos. Evite el uso de pajitas, ya que esto aumenta el aire que se traga y puede acumular gases.

Encuentre un suplemento proteico y/o proteína en polvo que le guste y cumpla con los criterios.
(lista adjunta)

Continúe o comience a tomar un suplemento multivitamínico/mineral diariamente.

Iniciar o mantener un régimen de ejercicio. Su objetivo debe ser 30 minutos por día a una paso ligero.

Deje de fumar/usar inhalantes al menos 8 semanas antes de la cirugía.

Dieta preoperatoria

Para realizar de forma segura la cirugía bariátrica en nuestros pacientes, la mayoría de los pacientes deberán seguir una dieta preoperatoria baja en carbohidratos, grasas y alta en proteínas. Las operaciones realizadas generalmente implican la retracción del lóbulo izquierdo del hígado, que se encuentra encima de una gran parte del estómago que será operado. Los requisitos de dieta preoperatoria antes de la operación permiten que el hígado se reduzca de tamaño antes de la cirugía, lo que le permite al cirujano retraer mejor el hígado para visualizar el estómago y realizar el procedimiento con mayor éxito.

Su dieta preoperatoria debe comenzar al menos 1 semana antes de su procedimiento; su cirujano determinará la duración y estructura exacta de su dieta en su cita preoperatoria en función de su IMC (proporción de altura y peso).

IMC: 35-39,9 = 1 semana de 3 bebidas proteicas + 1 comida sólida IMC:

40-49,9 = 2 semanas de 3 bebidas proteicas + 1 comida sólida IMC: 50 y < = 2

semanas de 3 bebidas proteicas + 1 comida sólida y 1 semana de 3 proteínas

bebidas + 1 refrigerio rico en proteínas (3 semanas en total)

Comience su dieta preoperatoria con: _____

Siga las pautas que se describen a continuación:

1. Evite las bebidas con cafeína y carbonatadas.
2. Debe intentar consumir un MÁXIMO de 1000 a 1200 calorías por día durante esta dieta preoperatoria.
*Es posible que desee descargar una aplicación de conteo de calorías (es decir, Lose It! Calorie Counter, MyFitnessPal, etc.) y realizar un seguimiento de su ingesta calórica diaria durante su dieta preoperatoria.
3. Beba batidos de proteínas líquidas bajos en carbohidratos y grasas (es decir, Premier Protein, Bariatric Advantage, etc.) como comida reemplazos.

Criterios para reemplazo de comida/bebida proteica de 8 oz:

Al menos 20 gramos de proteína

10 gramos o menos de carbohidratos

5 gramos o menos de grasa

200 calorías o menos

*

*Ver recomendaciones en la siguiente página.

4. Planifique opciones de comidas sólidas: elija entre la Opción 1 o la Opción 2

Opción 1:

COMPONENTES DE LA COMIDA PARA COMIDA RECIÉN PREPARADA: Elija una opción de proteína magra y una opción de vegetales sin almidón.

Eliminar el almidón de tu comida ayudará a reducir tus carbohidratos diarios; está bien consumir ¼ de taza si es necesario. Cocine a la parrilla, al horno, a la parrilla, al vapor o en el microondas.

NOTA Si elige esta opción, se deben medir TODAS las porciones. No es necesario consumir la comida entera una vez.

Grupo alimenticio	Cantidad	Ejemplo
Proteína magra	4 onzas	Atún, pechuga de pollo (sin piel), frijoles, tofu, lomo de cerdo, pescado o camarones, 2-3 huevos
Almidón	1/4 taza	Patatas, arroz, pasta, guisantes, maíz, galletas saladas bajas en grasas.
Verdura	1 taza cocida o cruda	Brócoli, coliflor, zanahorias, calabacines, pimientos, pepinos, champiñones, espárragos.
Fruta	1 fruta entera o ½ taza de bayas	Manzana, plátano 4", melocotón, pera, bayas, uvas
Gordo	1 cucharadita normal o 1 cucharada ligera	Mantequilla, margarina, aceite, mayonesa.
Lácteos bajos en grasa	4 onzas	Leche, yogur y requesón bajos en grasa o sin grasa

Opción 2: opciones de comidas preparadas (elija una por día)

Las comidas deben ser:

- Menos de 250 calorías
- Al menos 15 gramos de proteína por porción
- Menos de 30 gramos de carbohidratos por porción

Ejemplos de marcas comunes: Lean Cuisine, Smart Ones, Health Choice, Atkins; consulte a su dietista sobre otras comidas aprobadas.

Ejemplos de dietas sobre cómo incluir batidos y opciones de alimentos sólidos:

- Un batido de proteínas prefabricado de vainilla para el desayuno, un batido de proteínas de chocolate para el almuerzo con rodajas de pepinos y 4 onzas de pechuga de pollo asada con 1,5 tazas de brócoli para la cena, batido de proteína transparente como merienda
- Huevos revueltos (2-3) con tomates, pimientos y una pizca de queso con agua proteica saborizada
batido, batido de proteína de chocolate para el almuerzo y proteína de vainilla para la cena
- Batido de proteínas de chocolate para el desayuno, comida congelada prefabricada Smart Ones con bebida proteica clara,
Batido de proteínas de fresa para la cena, brócoli al vapor para la merienda antes de acostarse.

Si elige un refrigerio en lugar de una comida, intente:

Al menos 10 gramos de proteína por porción

Menos de 15 gramos de carbohidratos por porción

Alrededor de 5 gramos de grasa por porción, no más de 10 gramos

Menos de 150 calorías por porción

Ejemplos de bocadillos:

- 1 manzana pequeña + 1 cucharada de mantequilla de nueces
- ½ taza de atún con 1 cucharada de mayonesa light
- 15 uvas + 1 barra de queso
- 1/2 taza de requesón + 1 ración de fruta • 1 huevo duro +
1 ración de fruta • 1 envase de yogur Oikos Triple
Zero + ¼ de taza de frutos rojos
- 1/2 taza de tiras de pimiento rojo + ½ taza de palitos de zanahoria + ¼ de taza de guacamole •
1 taza de verduras crudas + 3 cucharadas de hummus
- Barra de proteína Nature Valley
- **Barra de proteína pura**

Si tiene hambre entre comidas líquidas, puede hacer lo siguiente:

- Beba caldo BAJO en sodio: menos de 10 calorías por porción
- Coma gelatina sin azúcar o paletas heladas sin azúcar.
- Coma 1 taza de verduras sin almidón de la lista entre comidas. • Beba mucha agua entre
batidos o verduras.
- Si tiene diabetes, debe controlar su nivel de azúcar en la sangre con más frecuencia y es posible que le soliciten que cambie los
medicamentos durante este tiempo; hable sobre sus medicamentos con su equipo quirúrgico o proveedor de atención primaria; si tiene
dos niveles de azúcar en la sangre de 70 o menos, Deberá llamar a su proveedor que le receta sus medicamentos para realizar más ajustes.

OBJETIVOS DE NUTRICIÓN DIARIA

Trate de consumir entre 60 y 80 gramos de proteína por día.

Trate de consumir entre 50 y 70 gramos o menos de carbohidratos por día.

Trate de consumir entre 10 y 20 gramos o menos de grasa por día.

Trate de beber entre 64 y 80 onzas líquidas. de líquidos por día

Considere agregar un suplemento multivitamínico y de calcio diariamente para ayudar a cumplir con los requisitos nutricionales.
necesita si aún no ha tomado uno.

Es posible que sea necesario retrasar su cirugía si no sigue la dieta recomendada antes de la cirugía.

(Comuníquese con su dietista o cirujano si tiene más preguntas).

Batidos/polvos/bebidas de proteínas

Polvos de proteína	Tamaño de la porción	Azúcar (g)	Proteína (g)	Comentarios 17
Proteína de suero de ayuda bariátrica	2 cucharadas	2.5	20	
isopuro		0	40	
Ventaja bariátrica alta Mezcla de batido de proteínas	2 cucharadas	1	20	
Fortaleza	1 cucharada	0-2	20	
del cuerpo sin jurado Super Adv. Aislado de suero	1 cucharada	2.5	30	
Suero Puro	1 cucharada	2	25	
100% proteína de suero	1 cucharada	2	21	
Mezcla nutricional para batidos Atkins	2 cucharadas	1	24	
leche muscular	2 cucharadas	4	32	
Néctar	1 cucharada	0	23	
Isopuro cero carbohidratos	3 cucharadas	0	50	
Batido cetogénico	2 cucharadas	0	24	
Investigación de la EEI	1 paquete	1-3	42	
Cuerpo magro de los vigilantes de los carbohidratos	paquete 1	2	40	
100% Alimentos Crudos y Suero Proteína	paquete	1	20	
Biochem 100% Verde y Suero	2 cucharadas	<1	20	
Organizar Proteína Vegana	1 cucharada	0	21 gramos	
GNC 100% Proteína de Suero o Aislado de suero	1 cucharada	2	24 gramos	
Polvos de proteína de soja	Tamaño de la porción	Azúcar (g)	Proteína (g)	Comentarios
Proteína de soja Genisoy	3 cucharadas			
Soja pura del orgullo puritano Proteína	1 cucharada	0	25	
Proteína Natural de Soja Ultra XT Polvo	1 cucharada	0	25	Disponible sin sabor
Proteína de soja	1 porción	10 g de CHO	21	Disponible sin sabor
Super azul Pro-96	1 paquete			Disponible sin sabor
Proteínas en polvo sin NO Edulcorantes artificiales	Tamaño de la porción	Azúcar (g)	Proteína (g)	Comentarios
Suero para llevar	1 paquete	1		Disponible sin sabor

Soluciones de carbohidratos	2 cucharadas	0	21	
Suero desnudo 1 cucharada		2	25	
Organizar 1 cucharada		0	21	
Proteína en polvo Garden of Life 1 cucharada		0	15	
Vega limpia	1 cucharada	1	20	
Batidos de proteínas listos para beber	Tamaño de la porción	Azúcar (g)	Proteína (g)	Comentarios
Proteína Premier	1 contenedor	1	30	
Proteína Pura	1 contenedor	1	30	
atkins	1 lata	1	20	
Delgado Rápido Bajo En Carbohidratos	1 lata	1	20	
Fairlife CorePower	1 contenedor	0	26-42	
EAS Nyoplex Lite/Carb Sense	1 contenedor	1	25	
Proteína ultrapura	1 lata	1	35	
Optisource de recursos	4 onzas	0	12	
Búsqueda	1 lata	1	30	
Equiparar el alto rendimiento	1 lata	1	30	
Organizar Proteína Orgánica	1 contenedor	1	20	
Bebidas proteicas claras	Tamaño de la porción	Azúcar	Proteína (g)	Comentarios
Carbohidratos isopuros cero	(g) 20 fl	0	40	
Gatorade con proteína	8 oz	0	10	
Proteína clara Premier	12 onzas	0	20	
Proteína 20- Infusión de proteína Agua	16 onzas	0	15	
Ya es hora de prohidratar	16 onzas	3	20	

Preferiblemente elige un batido de proteínas que sea:

Alto en proteínas (20 gramos o más por porción) Bajo en
azúcar (<5 gramos)

Si encuentra otro batido de proteínas que prefiera o tiene alguna pregunta, proporcione una etiqueta a su dietista para su aprobación.

Progresión de la dieta posoperatoria

Los pacientes de cirugía bariátrica tienen necesidades dietéticas únicas después de la cirugía. Su dieta después de la cirugía comenzará con líquidos y lentamente avanzará hacia alimentos sólidos durante varias semanas, manteniendo una dieta baja en grasas y carbohidratos con énfasis en aumentar las proteínas. El cumplimiento estricto de esta progresión de dieta posoperatoria ayudará a generar éxito en la pérdida de peso, mejorar o resolver problemas médicos relacionados con la obesidad y ayudar a prevenir síntomas no deseados como náuseas intensas, vómitos, arcadas y/o dificultad para tragar.

****Para EMERGENCIAS MÉDICAS, llame al 911; ¡Después de recibir atención médica de emergencia, notifique a su cirujano inmediatamente!**

Si tiene otras preguntas o inquietudes, llame a la oficina al (952) 368-3800 de lunes a viernes, de 8 a. m. a 5 p.m.

Pautas generales del plan de comidas

Hidratación:

Beba suficientes líquidos para mantenerse hidratado; trate de consumir 64 onzas líquidas por día a menos que le hayan dado una cantidad más alta. meta.

Cuando regrese a casa después de la cirugía, inicialmente puede parecerle difícil consumir líquidos debido a inflamación. Trate de consumir entre 4 y 8 onzas de líquido durante una hora.

Con el tiempo debería poder tomar 8 oz de líquido en más de 5 a 15 minutos.

Tome pequeños sorbos con frecuencia. EVITE tragar líquidos.

Evite beber líquidos 30 minutos antes y 30 minutos después de las comidas una vez que esté siguiendo una dieta sólida.

Evite usar pajitas para beber líquidos; esto puede provocar que entre aire en el estómago después de la cirugía y puede producir una sensación de saciedad, impidiendo así cubrir tus necesidades de hidratación y nutrición.

Deje de consumir bebidas que contengan carbonatación, cafeína, azúcar y alcohol. La carbonatación puede causar malestar abdominal y puede estirar su nuevo estómago con el tiempo. La cafeína puede irritar el estómago y aumentar su riesgo de sufrir una úlcera después de la cirugía. La cafeína y el alcohol también pueden contribuir a deshidratación. Las bebidas que contienen azúcar y alcohol tienen un alto contenido calórico y perjudicarán tu peso. pérdida. También pueden causar el síndrome de dumping después del procedimiento de bypass gástrico. Y por último el alcohol El metabolismo se altera y es posible que sienta los efectos más rápidamente.

- ¡El agua es una excelente opción de bebida! Si tiene problemas para tolerar el agua corriente, intente agregar un rodajita de cítricos o pepinos en rodajas.
- También son apropiadas las bebidas sin azúcar o ligeras con menos de 10 calorías por porción. Intentar Bebidas endulzadas con edulcorantes artificiales o no nutritivos.
- Pruebe True Lemon/Lime/Orange® para darle un toque de sabor sin edulcorante artificial.

- Cambie al café y té descafeinado.
- Evite TODAS las bebidas con gas, incluso los refrescos dietéticos y el agua con gas.
- Si decide beber alcohol con moderación después de la cirugía, no planea conducir.

Patrones y preparación de comidas:

Coma muy despacio, se recomienda tomar entre 20 y 30 minutos para terminar su comida, especialmente cuando esté en movimiento a sólidos.

Siéntese y concéntrese en comer. Evite actividades (es decir, leer, mirar televisión, usar la computadora) en las que pueda distraerse. Practica una alimentación consciente.

Saborea cada bocado, notando su aroma, sabor y textura. Involucrar todos los sentidos puede aumentar la satisfacción y ayudar a evitar comer en exceso.

Deje el tenedor entre bocado y bocado.

Mastique bien la comida antes de tragarla. Lo ideal es que la comida tenga una consistencia de puré antes de tragarlo

Las porciones de las comidas deben ser relativamente pequeñas.

Si se siente lleno, deje de comer. Los signos de plenitud incluyen una sensación de presión en el pecho justo debajo de la caja torácica, sensación de náuseas y/o dolor en el hombro o la parte superior del pecho.

Lea las etiquetas de los alimentos. Comience por identificar la cantidad de azúcar, grasa y proteína en un alimento en particular.

Componentes de los alimentos a tener en cuenta:

1. Azúcar

Los alimentos y bebidas con alto contenido de azúcar ralentizarán el ritmo de pérdida de peso e incluso pueden provocar que vuelva a ganar peso.

Para los pacientes que se someten a una cirugía de bypass gástrico, los alimentos y bebidas con alto contenido de azúcar pueden causar síntomas de enrojecimiento, mareos, debilidad, dolor de cabeza, náuseas, vómitos, diarrea y malestar abdominal conocido como síndrome de dumping.

- Evite los alimentos con alto contenido de azúcar, como dulces, golosinas, bebidas de frutas y refrescos.
- Limite los alimentos que contienen azúcar en los primeros 3 ingredientes de la etiqueta del alimento. Apunta a no más de 10 gramos de azúcar por ración.

2. Alcoholes de azúcar

Los alcoholes de azúcar a veces se utilizan en los alimentos para proporcionar un sabor dulce sin las calorías del azúcar. Puede encontrar alcohol de azúcar en alimentos sin azúcar, como caramelos, galletas, helados y chicles sin azúcar. Incluso puede encontrar alcohol de azúcar en alimentos que no están etiquetados como sin azúcar, como las barras de proteínas. Si un producto contiene alcohol de azúcar, el tipo (es decir, sorbitol, xilitol, manitol, maltitol, hidrolizados de almidón, etc.) se incluirá en la lista de ingredientes y la cantidad se incluirá en la etiqueta de información nutricional. Limite el consumo de alcohol azucarado a menos de 10 gramos por porción, ya que cantidades mayores pueden provocar calambres, dolor abdominal, exceso de gases y/o diarrea.

3. Grasa

Los alimentos y bebidas con alto contenido de grasas tienen un alto contenido calórico y, al igual que el azúcar, ralentizarán el ritmo de pérdida de peso e incluso pueden provocar que se vuelva a ganar peso. El consumo elevado de grasas también puede causar síntomas de intolerancia o síndrome de dumping.

- Evite los alimentos obviamente ricos en grasas, como los fritos; Comida rápida; patatas fritas; carnes altas en grasa como tocino, salchichas, salchichas, mortadela, pepperoni y alitas; cremas y salsas como Alfredo; leche entera, helado; rosquillas; pasteles; galletas; y pasteles. • Elija alimentos etiquetados como "light", "bajos en grasa" o "sin grasa". • Cuando mire la etiqueta de un alimento... Elija alimentos con 5% o menos del valor diario (VD) de grasa total.
 - Evite alimentos con 20% o más del valor diario de grasa total. Estos se considerarían un alimento rico en grasas.
- Elija cortes de carne magros. Los cortes magros incluyen lomo, espaldilla, solomillo y solomillo y carnes que sean más del 90% magros.

4. Proteína

La proteína es importante para la cicatrización de heridas, la función inmune y el mantenimiento de la masa muscular. Las necesidades son individuales, pero a menudo se sugieren rangos de 60 a 80 gramos o de 80 a 100 gramos por día. Su dietista puede ayudarle a determinar la cantidad de proteína mejor para usted. Las proteínas deben consumirse PRIMERO en cada comida, luego las verduras y frutas, y luego los cereales integrales.

- Consuma proteínas con cada comida. • Consuma primero alimentos con proteínas. Tome 2 o 3 bocados de proteína seguidos de un bocado de verdura o fruta y luego un bocado de almidón o cereales integrales.
- Evite las carnes secas, normalmente no se toleran bien.

Explore, compre y comience a tomar suplementos proteicos (consulte la lista anterior).

- Elija suplementos con:
 - o Al menos 20-30 gramos de proteína por porción. o Menos de 5 gramos de azúcar por porción. o Menos o igual a 200 calorías. o Tenga en cuenta las calorías adicionales de cualquier líquido o alimento mezclado (es decir, fruta, yogur, mantequilla de maní, leche, etc.).
 - o Elija aislado de proteína de suero en lugar de concentrado de proteína de suero y concentrado de proteína de leche si usted es intolerante a la lactosa o siente síntomas de gases, hinchazón o tiene deposiciones sueltas después de la cirugía. El aislado de proteína de suero se absorbe bien y no tiene lactosa ni leche. azúcar.
 - o Si mezclas proteína en polvo con leche descremada o al 1%, obtendrás 8 gramos adicionales de proteína. por 8 oz.

Fases y cronograma de la dieta posoperatoria

Etapa/Día de Dieta	Tipo de dieta
<p>DIETA DE LA ETAPA UNO DÍA 1 (día de la cirugía) – DÍA 3</p>	<p>Dieta de líquidos claros Concéntrate en mantenerte hidratado</p>
<p>ETAPA DOS DÍA 4 – DÍA 14</p>	<p>Dieta Líquida Completa Comience batidos de proteínas Trabaje para obtener entre 40 y 60 gramos de proteína a diario</p>
<p>ETAPA TRES SEMANA 3 – SEMANA 6</p>	<p>Dieta en puré Comience a tomar vitaminas según lo recomiende su dietista y cirujano Trabaje para alcanzar el objetivo de proteínas según lo recomiende su dietista</p>
<p>ETAPA CUATRO DIETA DE MANTENIMIENTO DESPUÉS DE LA SEMANA 6</p>	<p>Sólido, bajo en grasas, bajo en carbohidratos, alto Dieta de mantenimiento de proteínas Continúe tomando multivitaminas y calcio diariamente. 60- 80 gramos de ingesta de proteínas al día Comience con vitamina B12, 350-500 mcg al día</p>

Día 1- Día 3: Líquidos claros

Meta: 64-80 oz. de fluido

Ejemplos:

Líquidos claros no carbonatados, sin azúcar o bajos en azúcar:

Luz de Cristal de Agua®

Wyler's Light® Tropical®

Dieta Snapple®

Diet Iced Tea®

Propel®, Gatorade Zero, Powerade Zero, etc.

Líquido IV sin azúcar

Muyfina Fruit20 O Plus®

Glaceau Agua Inteligente®

Walgreens Sabor Natural H2O Plus®

Jugo Welch's® bajo en calorías (Splenda®)

Té helado dietético Arizona® (Splenda®)

Mezcla de limonada rosada sin azúcar Country Time®

Kool-Aid® sin azúcar

Mezcla Champion Lyte Sugar-free Refresher® (Splenda®)

Nestea®

Té verde cítrico dietético

Café sin cafeína

Té sin cafeína

Jello® sin azúcar

Popsicle® sin azúcar

Fruit Pops® sin azúcar añadido de Eddy

Caldo (pollo, ternera, verduras)

Cualquiera de las "bebidas proteicas claras" mencionadas anteriormente.

Consideraciones y recordatorios de nutrición:

Se recomienda la ingesta de 1 onza = 2 cucharadas = 30 ml de líquido cada 15 minutos para mantener la hidratación

Consuma al menos 64 onzas de líquidos claros, descafeinados y sin azúcar por día.

Verificar el nivel de tolerancia

Deja de beber cuando te sientas lleno

Beba lentamente, no trague

No utilices pajita

Evite temperaturas extremas (frío o calor extremo)

Sin bebidas carbonatadas

Sin leche, nata u otros productos lácteos

Consumir líquidos claros descafeinados durante al menos 3 meses después de la cirugía.

Recuerde seguir aumentando la actividad física según la tolerancia.

Día 4- Semana 2: Dieta líquida completa

****Los líquidos completos son cualquier líquido bajo en azúcar que se puede verter sin trozos****

Ejemplos:

Crema de Trigo

Yogur (bajo en grasa, sin grasa)

Leche (descremada, 1%, almendras, soja, etc.)

Sorbete o helado bajo en grasa y sin azúcar

Bebidas proteicas

Sopas cremosas bajas en grasas (agregue proteína en polvo para obtener más proteínas)

Budín bajo en grasa o sin azúcar

V8- Bajo en sodio

Todos los artículos en fase de líquido transparente

Ejemplo de dieta líquida completa:

Desayuno: ½ taza de proteína

o ½ taza de leche descremada con:

- ½ cucharada de proteína en polvo
- ½ taza de sustituto de comida

Almuerzo: ½ taza de proteína

o ½ taza de yogur sin grasa (sin azúcar agregada)

Cena: ½ taza de proteína

o ½ taza de sopa de crema colada y baja en grasa

Ideas de recetas disponibles en:

- <https://www.upmc.com/services/bariatrics/surgery-process/post-surgery/diet/full->

[líquido](#)

- www.bariatricfoodcoach.com

Consideraciones y recordatorios de nutrición:

Consuma líquidos claros sin azúcar, sin gas y descafeinado entre batidos para un total de 64 onzas (8 tazas) por día

Consumir al menos 60 gramos de proteína al día en forma líquida (alta proteína batidos)

Evite temperaturas extremas de los líquidos

No consumir alimentos sólidos en este momento.

Verificar el nivel de tolerancia

Deja de beber cuando te sientas lleno

No utilices pajita

Beba lentamente, no trague

Semana 3-Semana 6: Dieta en puré/“blanda”

Los alimentos en puré tienen la consistencia de puré de manzana. Son sólo un poco más espesos que los líquidos completos, ya que es posible que no se puedan verter fácilmente de una taza a otra. La mayoría de los alimentos se pueden hacer puré colocándolos en una licuadora y licuándolos finamente hasta que la comida tenga la consistencia de puré de manzana o papilla.

Consideraciones y recordatorios de nutrición:

Comience a tomar masticables multivitamínicos y citrato de calcio diariamente

Siga la “regla de los 30 minutos” para la ingesta de líquidos: espere 30 minutos antes y después de comer para beber líquidos

El objetivo es consumir al menos entre 60 y 80 gramos de proteína al día en forma de proteína alta blanda o en puré.

alimentos proteicos

La ingesta inadecuada de proteínas puede provocar fatiga, pérdida de masa corporal magra y aumentar el riesgo de infección.

y otras enfermedades

Consuma de 3 a 4 onzas de proteína 3 veces al día (3 a 4 onzas para el desayuno; 3 a 4 onzas para el almuerzo; 3 a 4

onzas para la cena)

Como estimación, 1 onza de proteína equivale aproximadamente a 7 gramos. Por ejemplo, si consume 3 onzas de

pollo, esto equivaldrá a aproximadamente 21 gramos de proteína.

Algunas buenas sugerencias de proteínas son:

Mariscos

– Atún, tilapia, mero, pescado blando y escamoso como bacalao, eglefino, lubina, enlatados o frescos.

Mariscos

– Vieiras, langosta, camarones, cangrejo – enlatados o frescos

Lácteos

– Yogur bajo en grasa, sin azúcar o con control de carbohidratos y sin trozos de fruta visibles – Requesón bajo en grasa,

queso ricotta, queso de granjero u otros quesos blandos

Huevos

– Eggbeaters®, claras o huevos enteros (no más de 1 yema al día): hervidos, revueltos, al horno,

escalfados (evite los huevos fritos o poco cocidos)

Aves de corral

– Pavo, pollo, gallina de caza, pechuga de pato – Deli como pechuga de pavo o pechuga de pollo asada – enlatados o frescos

legumbres

– Frijoles negros, frijoles rojos, garbanzos, frijoles blancos, lentejas, etc. – Hummus y puré de frijoles pueden ser bien tolerado

tofu

– Tofu, Boca Burger® (sin pan), productos de soya MorningStar Farms®

Carne

– Jamón (las carnes rojas y de cerdo pueden ser difíciles de digerir; siempre verifique su nivel de tolerancia) – Bajo en sodio, corteza-
Menos embutidos y embutidos, sin azúcar añadido, enlatados o frescos.

Ejemplo de menú en puré/suave:

Desayuno

- Proteína: 2 cucharadas a ¼ de taza de huevos revueltos o sustituto de huevo
- Almidón: 2 cucharadas a ¼ de taza de crema de trigo con 1 cucharada de proteína en polvo

Bocadillo:

Batido de proteínas de 8 oz (bebidas durante 20 a 30 minutos) o elija una alternativa alta en proteínas

Almuerzo

- Proteína: 2 cucharadas a ¼ de taza de requesón bajo en grasa triturado
- Fruta: 2 cucharadas a ¼ de taza de duraznos en puré en su propio jugo

Bocadillo:

Batido de proteínas de 8 oz (beber durante 20 a 30 minutos) o elija una alternativa rica en proteínas

Cena

- Proteína: 2 cucharadas a ¼ de taza de pechuga de pollo al horno sin piel (en puré) o pollo enlatado triturado
mama
- Verduras: 2 cucharadas a ¼ de taza de puré de zanahorias

Comida líquida: si está tomando un sustituto de comida líquido, sopa o batido rico en proteínas:

- Beba 4 onzas (1/2 taza) durante 20 a 30 minutos
- Pruebe agregar puré de pollo o atún enlatado a la sopa para aumentar el contenido de proteínas.

Consideraciones importantes sobre las proteínas blandas o en puré

Es aceptable agregar caldos bajos en sodio o aderezos bajos en grasa a las fuentes de proteínas preparadas para agregar humedad.

No freír ni poner "empanizado" sobre la proteína

Las proteínas deben ser húmedas y magras.

Coloque los alimentos en una licuadora o procesador de alimentos para crear una consistencia suave o en puré.

Evite las carnes rojas durante 6 meses.

Evite las comidas picantes

Evite las carnes secas y demasiado cocidas; muchos pacientes descubren que no pueden tolerar el pollo después de la cirugía; siempre compruebe su tolerancia a cualquier alimento Introduzca un alimento "nuevo" a la vez

Utilice métodos de cocción húmedos como hervido, horneado, salteado, escalfado, guisado o estofado (consulte las definiciones de términos de cocina)

Evite freír alimentos con proteínas. Siempre verifique la tolerancia cuando pruebe un alimento "nuevo".

Introduzca los alimentos sólidos lentamente. Aunque la comida esté blanda y en puré, tome pequeños bocados y mastíquela bien.

(25 veces)

Semana 6 y posteriores: dieta de mantenimiento

Dieta de mantenimiento: dieta baja en carbohidratos, baja en grasas y alta en proteínas. La dieta de mantenimiento pretende servir como "mantenimiento de un estilo de vida saludable". Evite los alimentos procesados, con alto contenido de grasas insaturadas o azúcar. Evite el alcohol: las bebidas alcohólicas son "calorías vacías", o calorías que a su cuerpo le resultará muy difícil procesar/convertir en energía y pueden provocar que recupere peso.

Continúe tomando multivitaminas y citrato de calcio diariamente, comience con 350 – 500 mcg de vitamina B12 al día.

Reúnase con su dietista para ayudarlo a crear su nuevo estilo de vida de alimentación adaptada a sus necesidades.

Ejemplo de plan de alimentación de mantenimiento:

Consuma de $\frac{3}{4}$ a 1 taza de alimento por comida.

Desayuno

1 huevo

1 rebanada de pan tostado

1 cucharadita de margarina

Merienda (opcional)

1 barra de queso bajo en grasa

Almuerzo

2 onzas. de aves, carne de res o pescado (al horno, a la parrilla o hervidos, NO fritos)

$\frac{1}{4}$ de taza de verduras cocidas

$\frac{1}{4}$ taza de pasta si se desea

Merienda (opcional)

$\frac{1}{2}$ taza de pudín sin azúcar

O

Barra de proteína: 150 kcal o menos con 6 o más gramos de proteína

Cena

2 onzas. de aves, carne de res o pescado – al horno, a la parrilla o hervidos, NO fritos

$\frac{1}{4}$ taza de verduras cocidas

$\frac{1}{4}$ taza de pasta si se desea

Merienda (opcional)

$\frac{1}{2}$ taza de yogur bajo en grasa y bajo en carbohidratos

****Use platos y tazas más pequeños para ayudar a controlar las porciones****

Consideraciones y recordatorios de nutrición:

64-80 oz. de líquido con 60-80 gramos de ingesta de proteínas o según lo recomiende su cirujano y/o dietista.

Comience un régimen de ejercicios.

Evite las calorías líquidas; es posible que deba suspender los batidos de proteínas.

Coma proteínas en sus comidas PRIMERO (las proteínas pueden provenir de aves, carne de res, pescado, requesón, huevos, tofu, yogur desnatado, leche y queso)

Si se siente lleno, DEJE DE COMER – NO coma en exceso.

Mastique todos los alimentos hasta obtener una consistencia de puré o puré de manzana antes de tragarlos.

Evite alimentos duros/fibrosos/gomosos como palomitas de maíz, pan, verduras crudas, ensaladas, arroz, sandía.

Evite beber líquidos 30 minutos antes y 30 minutos después de las comidas.

Recuerde, no se salte comidas. Saltarse comidas NO conducirá a mejores resultados/más rápido pérdida de peso.

Etiqueta de información nutricional

Qué buscar en la etiqueta de información nutricional después de una cirugía bariátrica.

Vea el diagrama de la "Etiqueta de información nutricional".

Elija alimentos que tengan menos de 5 gramos de azúcar por porción

Elija alimentos ricos en proteínas

Trate de consumir al menos 60 gramos de proteínas por día

Busque alimentos que sean buenas fuentes de fibra y que tengan al menos 3 gramos por porción.

Elija alimentos bajos en grasas y que contengan menos del 30% de calorías provenientes de grasas.

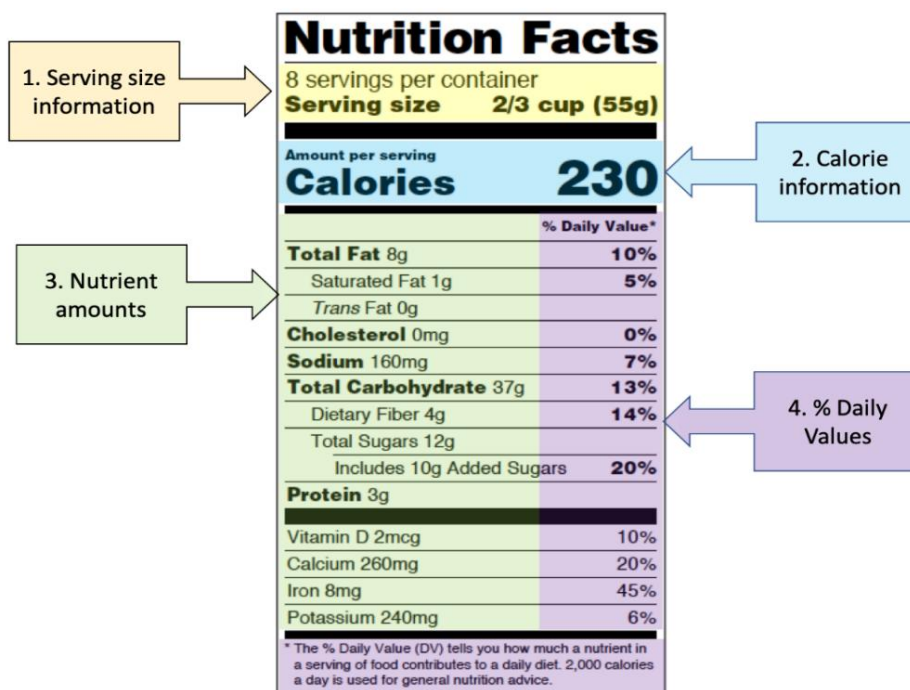
Elija alimentos que tengan menos del 10% de calorías provenientes de grasas saturadas.

Elija alimentos que tengan menos del 1% de grasas trans

Elija alimentos que tengan menos de 300 mg de sodio por porción

Elija alimentos bajos en colesterol.

Para satisfacer sus necesidades de vitaminas y minerales, asegúrese de tomar sus suplementos diarios



Recursos educativos para pacientes de cirugía bariátrica

- www.upmc.com/services/bariatrics/surgery-process/post-surgery/diet/full-liquid
- www.bariatricfoodcoach.com
- [Nutrición después de la cirugía bariátrica y otros recursos | Medicina Johns Hopkins](#)
- www.AmericanHeart.org
- www.asmbs.org
- www.bsresourcecenter.com (anteriormente Centro de soporte bariátrico)
- www.ccf.org
- www.cdc.gov
- www.eatright.org
- www.fda.gov
- www.FoodSafety.gov
- www.liteandhope.com
- www.MiPlato.gov
- www.niddk.nih.gov
- www.Nutrición.gov
- www.obesidad.org
- www.obesityaction.com
- www.obesitydiscussion.com
- www.obesityhelp.com
- www.soard.com
- www.wlshelp.com